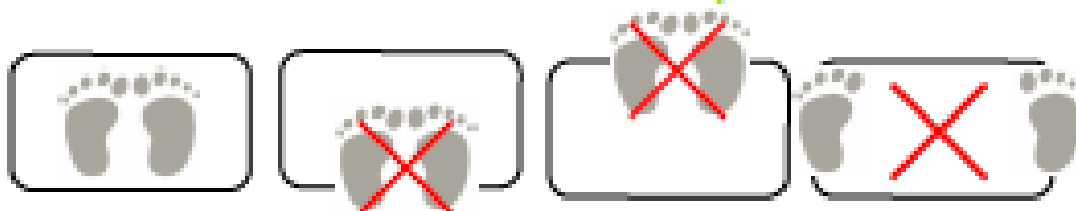


SEANCE 1 STEP

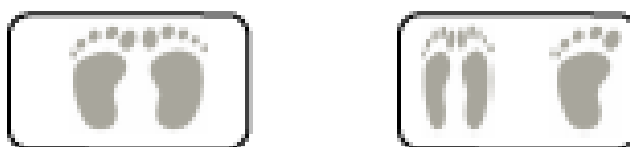
Les consignes générales

1. Je monte au centre du step



Pas sur les bordures du step qui risque de basculer ou glisser

2. Je pose les pieds à plat sur le step en répartissant mon poids



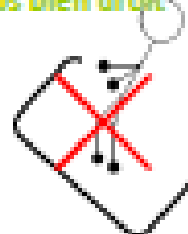
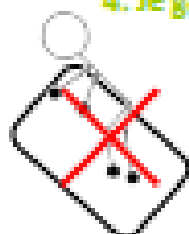
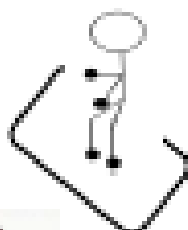
Jamais sur la pointe ou les talons

3. Je garde mes pieds et mes genoux dans le même alignement



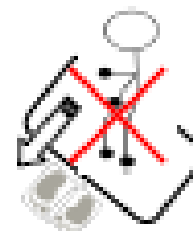
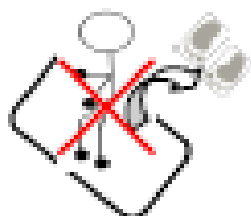
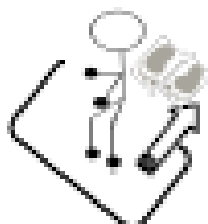
A ne pas faire de rotation autour du genou
Mes genoux doivent toujours regarder mes orteils

4. Je garde le dos bien droit



J'évite de monter incliné vers l'avant ou l'arrière

J'amortis à la descente



Apprentissage des 4 premiers Pas

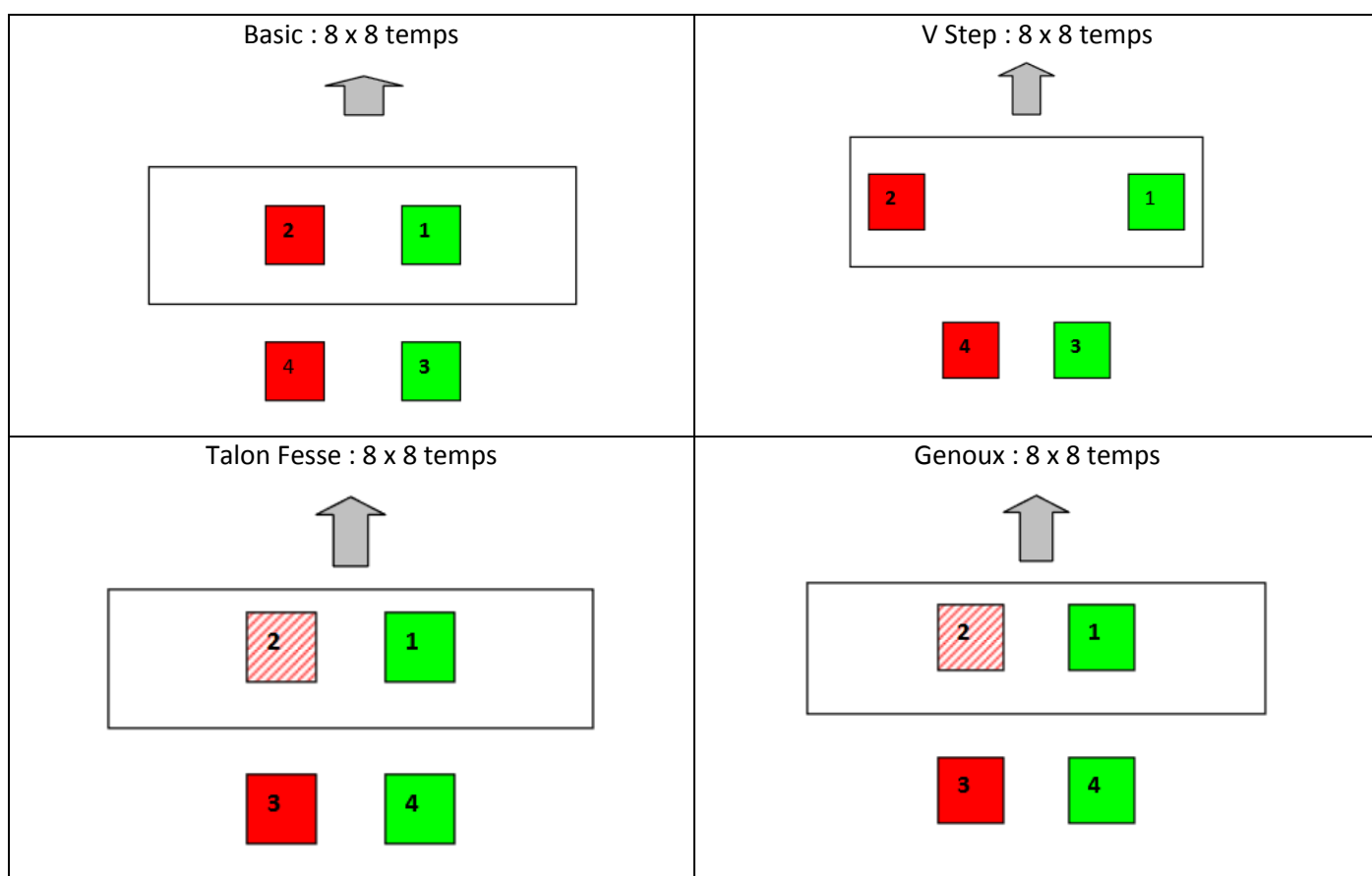
Basic : 8 x 8 temps

Talon Fesse : 8 x 8 temps

V Step : 8 x 8 temps

Genoux : 8 x 8 temps

PIED GAUCHE PIED DROIT



Pas avec un départ toujours pied Droit

BLOC 1	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE

BLOC 2	1 X 8 TEMPS	V STEP
	1 X 8 TEMPS	V STEP
	1 X 8 TEMPS	GENOUX
	1 X 8 TEMPS	GENOUX

BLOC 3	2 X 8 TEMPS	BASIC
	2 X 8 TEMPS	TALON FESSE
	2 X 8 TEMPS	V STEP
	2 X 8 TEMPS	GENOUX

BLOC 4	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE
	1 X 8 TEMPS	V STEP
	1 X 8 TEMPS	GENOUX

Pas avec un départ toujours pied Gauche

BLOC 1	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE

BLOC 2	1 X 8 TEMPS	V STEP
	1 X 8 TEMPS	V STEP
	1 X 8 TEMPS	GENOUX
	1 X 8 TEMPS	GENOUX

BLOC 3	2 X 8 TEMPS	BASIC
	2 X 8 TEMPS	TALON FESSE
	2 X 8 TEMPS	V STEP
	2 X 8 TEMPS	GENOUX

BLOC 4	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE
	1 X 8 TEMPS	V STEP
	1 X 8 TEMPS	GENOUX

Pas avec un départ Pied Droit (1x8) enchainé avec départ Pied Gauche (1x8)

BLOC 1	1 X 8 TEMPS	BASIC Pied Droit
	1 X 8 TEMPS	BASIC Pied Gauche
	1 X 8 TEMPS	BASIC Pied Droit
	1 X 8 TEMPS	BASIC Pied Gauche

BLOC 2	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE Pied Droit
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE Pied Gauche
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE Pied Droit
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE Pied Gauche

BLOC 3	1 X 8 TEMPS	V STEP Pied Droit
	1 X 8 TEMPS	V STEP Pied Gauche
	1 X 8 TEMPS	V STEP Pied Droit
	1 X 8 TEMPS	V STEP Pied Gauche

BLOC 4	1 X 8 TEMPS	GENOUX Pied Droit
	1 X 8 TEMPS	GENOUX Pied Gauche
	1 X 8 TEMPS	GENOUX Pied Droit
	1 X 8 TEMPS	GENOUX Pied Gauche

BLOC 5	(1x8) x2	BASIC Droit puis Gauche
	(1x8) x2	TALON FESSE Droit puis Gauche
	(1x8) x2	V STEP Droit puis Gauche
	(1x8) x2	GENOUX Droit puis Gauche